Manuel d’utilisation

COSMO

Réf. 74507

F GB

NL PL

E I

UTILISATION DU COMPTEUR

Présentation

Cet ordinateur procure une lecture simultanée des différentes fonctions. Il permet de plus de grossir aux choix 1 des 3 fonctions de chacune des 2 lignes (Mode BI – Zoom).
La fonction Pulsations Cardiaques est donnée par des **capteurs cardiaques** sur le guidon.
possède la fonction **B.F.S** (Body Fat System) qui vous indiquera votre **taux de graisse corporel.**

Affichage :

VITESSE (SPEED)*: Affichage de la vitesse en Km/h.
NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM)*: Affichage du nombre de tour de pédalier /minute.
TEMPS (TIME): Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à 99:00.
DISTANCE (DISTANCE): Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à 99.9 Km.
CALORIE* (CAL) : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.
POULS (PULSE): Affichage du pouls en temps réel et du pouls de récupération.
TEMPERATURE : En veille (uniquement) l'ordinateur indique la température ambiante en degré Celsius (C°)
SCAN : Lecture alterné des fonctions de l'ordinateur. C'est le mode de lecture par défaut de l'ordinateur. Il est possible de le stopper en appuyant sur la touche Mode.
MOIS/ DATE / JOUR (MONTH / DATE / DAY) : Affiche le mois, la date et le jour (en veille uniquement)
HEURE (CLOCK): Affiche l'heure 4 minutes environ après la fin de l'exercice (en veille uniquement)

La fonction NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM) et VITESSE (SPEED) s'affichent alternativement sur la même fenêtre toutes les 5 secondes.

Calories estimées établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne. Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.

Mise en marche.

L'ordinateur se met en marche soit en appuyant sur une des touche , soit en commençant à pédaler.

Remise à zéro

La remise à zéro de toutes les fonctions s'effectue en maintenant la touche "**RESET**" enfoncée.

Programmation des données d'entraînement

Avant de commencer l'entraînement il est possible de programmer certaines données de l'ordinateur tel que le **Temps** d'entraînement (par intervalles de 1 minute), la **Distance** à parcourir (par intervalles de 100 mètres), ainsi que **le seuil maximal de pulsations** cardiaque (par intervalles de 1 pulsation).
Pour cela activer l'ordinateur en appuyant sur une des touches , sélectionner la donnée à programmer en appuyant sur l'une des 2 touches **"ZOOM".** La touche supérieure ZOOM donne accès à la ligne supérieure (programmation du Temps). La touche inférieure ZOOM donne accès aux fonctions de la ligne inférieure (programmation de la Distance et du seuil maximal de pulsations cardiaque). La fonction sélectionnée clignote.
Appuyer ensuite sur la touche **"SET UP" ou "SET DOWN"** jusqu'à obtention de la valeur désirée.
Les décomptes se mettent en marche des le premier tour de pédale.
A chaque fin de programmation un "**BIP**" sonore retentit.

Fréquence cardiaque

La fonction Pulsations Cardiaques est donnée par les **capteurs cardiaques sur le guidon**.
Pour obtenir la fonction Pulsations, il est impératif de positionner les 2 mains sur les capteurs de pulsations cardiaque du guidon. **Il est aussi indispensable de brancher la prise prévue à cet effet sous l'ordinateur (Hand Grip Puls).**

Les valeurs de fréquence cardiaques captés à l'aide des capteurs du guidon peuvent suivant les sujets subir des variations plus ou moins importantes dues à la morphologie des mains et de la pression exercée par celles ci sur les capteurs.
Les valeurs de fréquence cardiaques ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques.

Changement des piles

Ouvrir le compartiment situé au dos de l'ordinateur puis remplacer les deux piles **1,5 V** de type **R6 - LR6.**

FONCTIONS DES TOUCHES

B. F. S (Body Fat System): **Appuyez pour lancer le test, il faut que l'ordinateur soit en position Stop et que les données personnelles est été au préalable programmées..**
CAPTEURS INFRA ROUGE : Utiliser pour le test B.F.S. (Body Fat System) au travers des pouces.

RECOVERY : L'ordinateur est équipé de la fonction "RECUPERATION" pour contrôler la capacité de récupération de votre cœur à retrouver un rythme cardiaque après entraînement. Lorsque l'utilisateur cesse l'entraînement, il doit continuer à porter la ceinture de rythme cardiaque et appuyer sur la touche "RECOVERY" ; l'ordinateur cessera alors tout affichage des fonctions excepté le "TEMPS", (qui sera décompté de 00:60 à 00:00) et du « PULSE » programmée.
Dès que le TEMPS 00:00 est atteint, l'écran affiche l'état du rythme cardiaque ainsi que la note F1, ... F6, F1 étant le rythme le meilleur, et F6, le moins bon.
(APPUYER A NOUVEAU SUR LA TOUCHE "RECOVERY" POUR REVENIR A L'ECRAN PRINCIPAL).

RESET : Cette touche permet de remettre à zéro toutes les valeurs.
En appuyant sur cette touche pendant 4 secondes l'ordinateur émettra un Bip pendant 2 secondes, et se remettra en mode de réglage initial. Les valeurs des autres fonctions sont remises à zéro.

UP / DOWN : Elles servent aussi pour régler les données personnelles programmables.

ZOOM : Elle sert à passer d'une fonction à l'autre de l'écran principal.

INSTRUCTIONS PROPRE A LA FONCTION (B.F.S.) *Body Fat System* TESTE DU % DE GRAISSE :

Lors de la 1ère utilisation :
P1 clignote, appuyer sur **UP/DOWN** si vous souhaitez enregistrer vos données personnelles sous un autre numéro, puis validez avec la touche **MODE.**
Choisissez avec la touche **UP/DOWN** entre Homme et Femme puis validez avec la touche **MODE.**
Entrez votre âge (AGE) avec la touche **UP/DOWN,** validez avec la touche **MODE.**
Entrez votre taille (HEIGHT) avec la touche **UP/DOWN ,** validez avec la touche **MODE.**
Entrez votre poids (WHEIGHT) avec la touche **UP/DOWN ,** validez avec la touche **MODE.**
*Cette opération n'est nécessaire que lors du premier entraînement car l'ordinateur les gardera en mémoire avec **P** et un chiffre compris entre **1 – 9** . Lors de l'entraînement suivant il suffit de rappeler ce code. La mémoire s'efface lors du remplacement des piles.*

Lors des utilisations suivantes:
Appuyer sur la touche **UP/DOWN** pour sélectionner entre votre profile personnel
entre 1 – 9 sur l'écran principal.
Chacune des données personnelles peuvent être programmée sur les plages suivantes :
Age : **de 10 à 99 ans**
Taille : de **100 cm à 200 cm**
Poids : de **20 à 150 Kg**

Lorsque toutes les données sont en mémoire, appuyer sur la touche **B.F.S** (Body Fat System) et poser vos pouces sur chacun des capteurs rouge (système infra rouge) des capteurs tactiles pour commencer le test. Maintenez vos pouces pendant 8 secondes. Pendant le test vous verrez le symbole **- - -** apparaître sur l'écran. Si vous avez mal positionné vos pouces le symbole d'erreur **E-1** apparaîtra à la fin du test.
Une fois terminé, votre **% de graisse corporelle** et le **% de graisse corporelle idéal** (BMI) s'affichent alternativement. Au bout de 5 affichages, l'ordinateur revient aux fonctions principales.

Tableau récapitulatif n°1

% Graisse / **Sexe**	Faible	Faible / Moyen	Moyen	Moyen / Elevé
Homme	**<13%**	**13% - 25,8%**	**26% - 36%**	**>30%**
Femme	**<23%**	**23% - 35,8%**	**36% - 46%**	**>40%**

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :

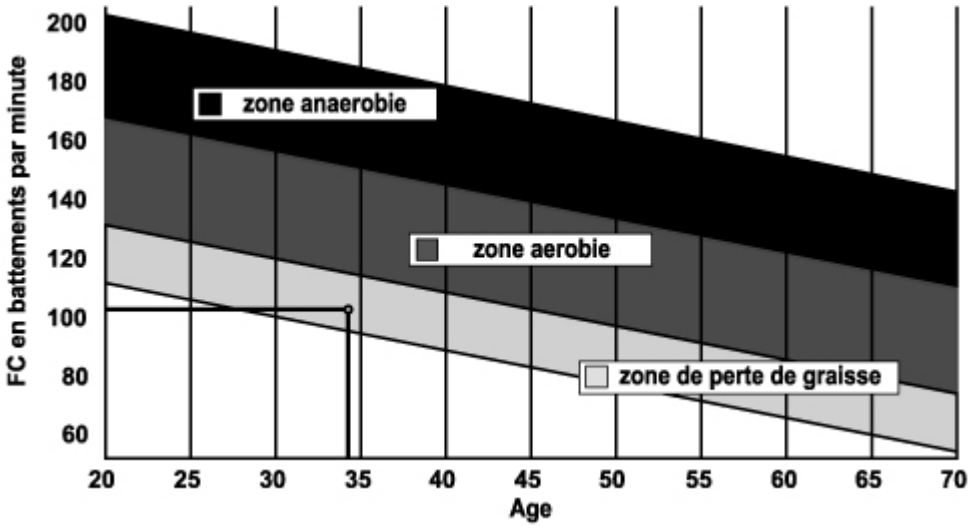
Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour <u>les personnes de plus de 35 ans</u>, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.
Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

<u>Définition de votre Zone de travail :</u>
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci**.**



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).
Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.
Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.
Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.
Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn).** Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.
Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .
Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.**
Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :
Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Contacter du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E
Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167
Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

DESCRIPTION OF THE COMPUTER

Présentation

This computer enables the various functions to be read simultaneously. Moreover, you can choose to enlarge 1 of the 3 functions on each of the two rows (B1-Zoom mode).
It allows you to enlarge the display of the selected function.
It has the BFS (Body Fat System) function to indicate your level of body fat.

GB

FUNCTIONS AND DISPLAY

TEMPERATURE (TEMP): Displays the ambient temperature
TIME (CLOCK): Displays the time about 4 minutes after the end of the exercise.
MONTH/DATE/DAY: Displays month, date and day.
LOAD (resistance level): there are 8 resistance levels available on this computer.
SPEED: Displays speed in Km/h
RPM*: Displays number of revolutions of pedals per minute.
TIME: Displays the time in minutes and seconds up to 99:00.
DISTANCE: Displays the distance covered at intervals of 100 metres, up to 99.9 km.
CALORIE (CAL)*: Displays estimated calorie expenditure in Kcal.
PULSE: Displays pulse rate in real time.

*** The RPM function and the number of the profile selected (P1 to P6) will be displayed alternately in the same window every 5 seconds.**
*** Estimated calories calculated for average effort, and a person of average body weight and strength. Not to be used for therapeutic purposes.**

STARTING

The computer is activated either when one of the keys is pressed or when pedalling commences.

RESETTING
All the functions can be reset to zero by holding down the “Mode” key.

PROGRAMMING TRAINING DATA

Before starting to exercise it is possible to programme certain data into the computer: exercise **Time** in minutes, the **Distance** to cover (in 100 metre increments), and **the calorie**. To programme the computer, activate the computer by pressing one of the keys and select the information to programme by pressing on one of the two **‘ZOOM’** keys **(3)**.
The top ZOOM key accesses the top row (programming of Time), the lower ZOOM key accesses the bottom row (programming of the Distance and the Calorie). The selected function will flash.

After this, press the **'SET UP'** or **'SET DOWN' (2)** key until the correct figure is obtained. The figures will start counting down from the first rotation of the pedals.
A **'beep'** sound will indicate when the programme has been completed.

the cardiac function:

To obtain the Pulse function, it is important to position both hands over the pulse sensors on the handlebars.
The heart rate values picked up by the sensors on the handlebars, depending on the subject, may undergo variations due to the morphology of the hands and the pressure exerted by the hands on the sensors.
The heart rate values must not be used for therapeutic purposes.

Changing the batteries
Open compartment and replace the two batteries: **1.5 V (R6 - LR6** type).

KEY FUNCTIONS
BFS (Body Fat System): Press to start the test (the computer must be in the Stop position and the personal data must have previously been programmed in).
INFRARED SENSORS: Use for the BFS (Body Fat System) test, using the thumbs.
RESET: The values of the other functions are reset to zero.
UP/ DOWN: to increase or decrease resistance.
ZOOM: This key allows you to: confirm the selection

INSTRUCTIONS RELATING ONLY TO THE BFS (Body Fat System) FUNCTION - FAT PERCENTAGE TEST

When using for the first time:
P1 flashes, press UP/DOWN if you wish to record your personal data under a different number, then validate with the **ZOOM** key.
Use the UP/DOWN key to choose between Man and woman then validate with the **ZOOM** key.
Enter your age using the UP/DOWN key, then validate with the **ZOOM** key.
Enter your height using the UP/DOWN key then validate with the **ZOOM** key.
Enter your weight using the UP/DOWN key then validate with the **ZOOM** key.
This operation is only necessary when you are training for the first time because the computer will store the data in memory with P and a number from 1-9. When you next train, all you need do is recall this code. The memory will be wiped when the batteries are replaced.
During following utilisations:
Press the UP/DOWN key to select between your personal profile from 1-9 on the main screen.

Each item of personal data can be programmed over the following ranges:
Age: from 10-99 years
Height: from 100 cm to 2000 cm.
Weight: from 20 to 150 kg.
Once all the data is in the memory, press the BFS (Body Fat System) key and place your thumbs on each of the red sensors (infrared system) of the touch sensors to start the test.
Hold your thumbs in place for 8 seconds. During the test you will see the symbol - - - appear on the screen. If you have positioned your thumbs badly, the error symbol E-1 will appear at the end of the test.
Once the test is finished, your body fat percentage and the ideal body mass index (BMI) will display alternately.
After 5 displays, the computer will return to the main functions.

Summary table no. 1

% fat Sex	Low	Low / Average	Average	Average / High
Man	< 13%	13% - 25.8%	26% - 36%	> 30%
Woman	< 23%	23% - 35.8%	36% - 46%	> 40%

Cardio – Training:

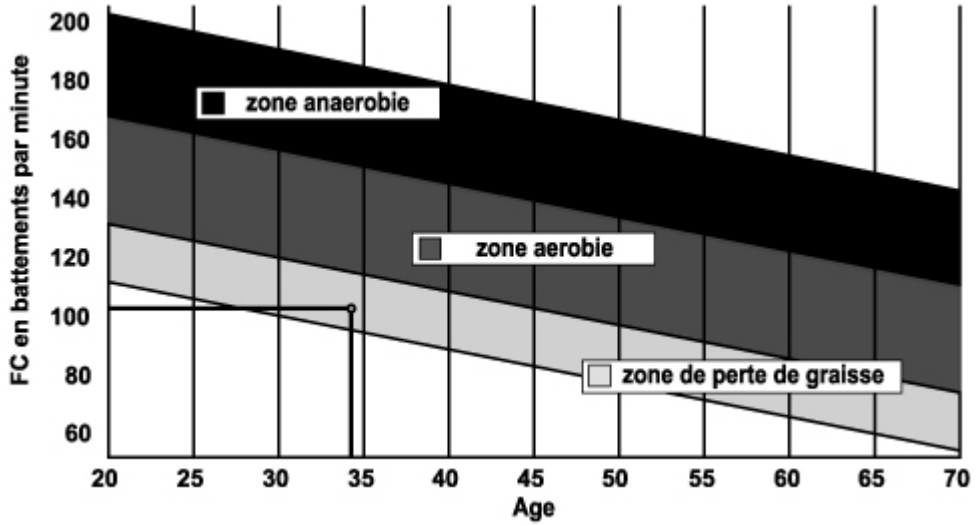
Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age,** as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity**, it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions.** Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to liminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.
The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:
The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.
The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.
The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.
The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:
Start each training session by warming up progressively **(10-20 min, more if you are over 50)** which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse t**o 55% of your MHR** (Maximum Heart Rate)**.**
Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you
begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.

2) A work phase:
This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems.** Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. **-** Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session.**

- Exercise **3 or 4 times a week.**

The Aerobic Zone, 65-85%

This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly.** By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.

- Duration**: 20 to 30 minutes per session.**
- Frequency**: At least 3 or 4 times a week.**

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.
The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion **(10 to 20 min).** It enables you to return your cardiovascular system to normal **(55% of your MHR)** and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress

As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it.** Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.
If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest,** you will have **to rest or reduce the intensity of your training.**
Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:
The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.
Contact us from Monday to friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E. After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com

PRESENTACIÓN
Este ordenador proporciona una lectura simultánea de diversas funciones.
Permite aumentar la presentación en pantalla de la función seleccionada.
También dispone de la función B.F.S. (Body Fat System), que indica su tasa de grasa corporal.

E

Visor:

VELOCIDAD: Muestra la velocidad en km/h.
RPM*: Muestra el número de revoluciones por minuto de los pedales.
TIEMPO: Muestra el tiempo en minutos y segundos, hasta 99:00.
DISTANCIA: Muestra la distancia recorrida en intervalos de 100 metros, hasta 99,9 km.
CALORÍAS (CAL)*: Muestra la estimación de calorías consumidas (en Kcal).
PULSO: Muestra la frecuencia cardiaca en tiempo real.

TEMPERATURA (TEMP): Muestra la temperatura ambiente
SCAN: Modo de lectura alterna de las distintas funciones. La función cambia automáticamente cada 6 segundos. Este tipo de visualización puede desactivarse con la tecla **MODE**
MES/FECHA/DÍA (MONTH / DATE / DAY): Muestra el mes, la fecha y el día
HORA (CLOCK): Muestra la hora durante unos 4 minutos **una vez finalizado el ejercicio.**

***La función NÚMERO DE REVOLUCIONES POR MINUTO (RPM) y el número de perfil seleccionado (P1 - P6 se muestran de manera alterna en la misma ventana cada 5 segundos.**
***Calorías estimadas establecidas para un trabajo medio y para un sujeto de corpulencia y fuerza medianas. No utilizar con fines terapéuticos.**

Reset – reiniciar los contadores
Todas las funciones pueden ponerse a cero manteniendo apretada la tecla RESET.

Programación del ejercicio
Antes de comenzar la actividad, puede programar varias opciones en el ordenador: la duración del ejercicio (en intervalos de 1 minuto), la distancia a recorrer (en intervalos de 500 m), el límite de frecuencia cardiaca a alcanzar (de 30 a 240 pulsaciones/minuto, en intervalos de 1 pulsación/minuto) y las calorías consumidas (intervalos de 10 calorías).
Para iniciar la configuración, pulse la tecla de la función que desee programar. Presione MODE e introduzca los datos correspondientes (tiempo, distancia, calorías, etc.) La función seleccionada parpadeará.
Pulse la tecla SET hasta alcanzar el valor deseado.
Los contadores se activarán al iniciar el pedaleo.
Cuando el contador alcance el valor programado, el ordenador emitirá un bip sonoro.

- El consumo de calorías es una estimación aproximada calculada en base a un nivel de esfuerzo medio en

una persona de fuerza y peso medios. No utilizar con fines terapéuticos.

FRECUENCIA CARDIACA

Para conseguir la función Pulsaciones es imprescindible colocar las dos manos sobre los sensores de pulsaciones cardiacas del manillar.
Los valores de frecuencia cardiaca captados por medio de los sensores del manillar pueden variar, dependiendo del usuario, de manera más o menos importante, debido a la morfología de las manos y a la presión ejercida por las mismas sobre los sensores.

Los valores de frecuencia cardiaca no deben utilizarse con fines terapéuticos.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA FUNCIÓN Body Fat System (B.F.S.) DETERMINACIÓN DEL % DE GRASA

La primera vez que se utiliza:
P1 parpadea, pulse **UP/DOWN** si desea registrar sus datos personales con otro número, y a continuación confirme la selección con la tecla **MODE**.
Utilizando la tecla **UP/DOWN,** seleccione Varón o Mujer y a continuación confirme la selección con la tecla **MODE**.
Introduzca su edad (AGE) con la tecla **UP/DOWN,** confírmela con la tecla **MODE.**
Introduzca su altura (HEIGHT) con la tecla **UP/DOWN,** confírmela con la tecla **MODE.**
Introduzca su peso (WEIGHT) con la tecla **UP/DOWN,** confírmelo con la tecla **MODE.**

Este procedimiento sólo es necesario realizarlo en la primera sesión de entrenamiento, ya que el ordenador guarda los datos en memoria con un código que consiste en una P seguida de un número entre 1 y 9. Para la siguiente sesión, basta con seleccionar este código. La memoria se borra cuando se cambian las pilas.

Las siguientes veces que se utiliza:

Pulse la tecla **UP/DOWN** para seleccionar su perfil personal entre 1 y 9 en la pantalla principal.
Los datos personales pueden programarse dentro de los siguientes intervalos:

Edad: de **10 a 99 años.**
Altura: de **100 a 200 cm.**
Peso: de **20 a 150 kg**.

Una vez guardados todos los datos en memoria, pulse la tecla B.F.S. (Body Fat System) y coloque los pulgares sobre cada uno de los sensores rojos (sistema infrarrojo) de los sensores táctiles para comenzar la prueba. Mantenga los pulgares en esa posición durante 8 segundos. Durante la prueba verá que aparece el símbolo --- en pantalla. Si ha colocado mal los pulgares, al final de la prueba aparecerá en pantalla el símbolo de error **E-1**. Una vez concluida la prueba, la pantalla muestra de manera alternativa su **% de grasa corporal** y el **% ideal de grasa corporal** (BMI) 5 veces consecutivas, al cabo de lo cual el ordenador vuelve a mostrar las funciones principales.

Tabla resumen n.º 1

% grasa / **Sexo**	Bajo	Bajo / medio	Medio	Medio / alto
Varón	**<13%**	**13% - 25,8%**	**26% - 36%**	**>30%**
Mujer	**<23%**	**23% - 35,8%**	**36% - 46%**	**>40%**

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

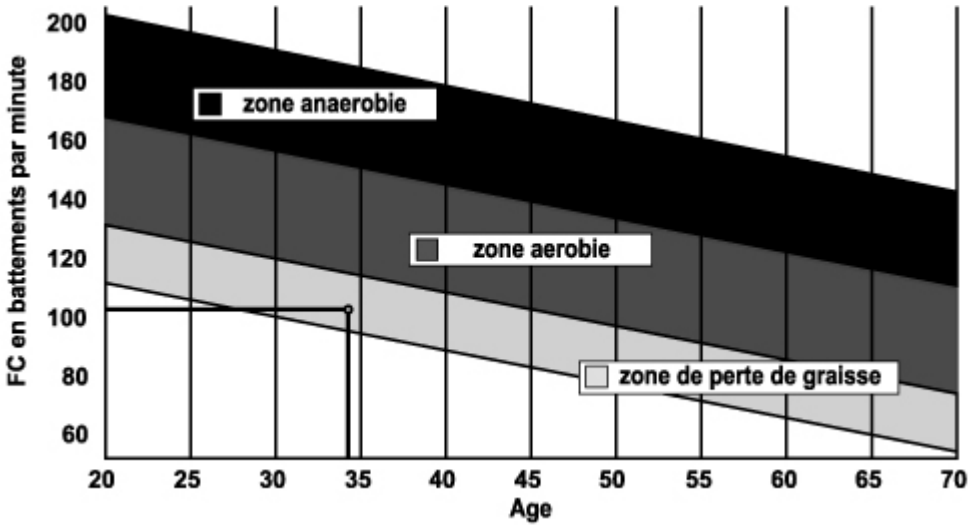
Importante:
Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas mayores de 35 años, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, es muy importante que consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

El entrenamiento Cardio – Training

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos).
Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardiaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Com con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

Definición de su zona de trabajo
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

La zona de calentamiento y **enfriamiento** es igual al **55%** de su FCM.
La zona de pérdida de grasa está comprendida entre el **55% y el 65%** de su FCM.
La zona aeróbica está comprendida entre el **65% y el 85%** de su FCM.
La zona anaeróbica está comprendida entre **85% y el 100%** de su FCM.



1) Una fase de calentamiento
Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo **(10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años)** que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardiaca máxima).
Mantenga su frecuencia cardiaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento.
Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo
Ésta es la parte principal del entrenamiento.
Dependiendo de sus objetivos concretos, pérdida de peso, mejora de la resistencia cardiovascular (trabajo aeróbico), desarrollo de la resistencia (trabajo anaeróbico), podrá escoger la zona objetivo adecuada.

La zona de pérdida de grasa (55 – 65%)
La frecuencia cardiaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (FC) debe estar comprendida entre el 55% y el 65% de la FCM.

- Aumente gradualmente la sesión **de 30 a 60 minutos**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

La zona aeróbica (65 – 85%)
Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.
- Duración: **de 20 a 30 minutos por sesión**
- Frecuencia: **al menos 3 ó 4 veces a la semana**

La zona anaeróbica (85% - FCM)
Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.
El tiempo de entrenamiento en esta zona debe ser breve por el elevado riesgo de accidentes.

3) Una fase de enfriamiento
Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.
Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.
Estírese lentamente y con suavidad, nunca hasta un punto tal que llegue a sentir dolor. Mantenga cada estiramiento de 30 a 60 segundos mientras espira.

Controle su progreso
A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.
Si por el contrario **su frecuencia cardiaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

Frecuencia de entrenamiento
Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión
2 ó 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión
1 ó 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión

* Se refiere a la zona de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y enfriamiento.
No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánim

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:
El nombre o la **referencia del producto**.
El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a viernes de 9:00 a 12:00 y de 13:00 a 17:00 horas, (excepto festivos).

C.A.R.E Servicio Posventa
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 / Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Correo electrónico: sav@carefitness.com

PRESENTAZIONE

Questo computer offre una lettura simultanea delle diverse funzioni.
Consente di ingrandire la visualizzazione della funzione selezionata.
È dotato della funzione B.F.S. (Body Fat System) che indica il tasso di grasso corporeo.

I

FUNZIONI E VISUALIZZAZIONE

TEMPERATURA (TEMP): visualizza la temperatura ambiente
MESE/DATA/GIORNO (MONTH/DATE/DAY): visualizza il mese, la data e il giorno
ORA (CLOCK): visualizza l'ora circa 4 minuti **dopo la fine dell'esercizio**
ALLARME(ALM): consente di programmare un allarme orario, che suonerà ogni giorno se la funzione è attivata.
SCAN: modalità di lettura alternata delle varie funzioni. La funzione si alterna automaticamente ogni 6 secondi. Questo tipo di visualizzazione può essere disattivato mediante il tasto **MODE**.
NUMERO DI GIRI AL MINUTO (RPM*): visualizzazione del numero di giri di pedale/minuto.
VELOCITÀ (SPEED): visualizzazione della velocità in Km/h.
TEMPO (TIME): visualizzazione della distanza percorsa a intervalli di 100 m, fino a 99,9 Km.
CALORIE* (CAL): visualizzazione del consumo di calorie medio stimato in Kcal.
POLSO (PULSE): visualizzazione del polso in tempo reale.
RECUPERO (RECOVERY): dopo uno sforzo cardiovascolare, più rapidamente la frequenza cardiaca diminuisce, migliore è la forma fisica dell'utente. Alla fine dell'esercizio, premere il tasto "RECOVERY" (5), mantenendo attiva la funzione PULSE; il simbolo "STOP", in alto a sinistra sullo schermo, si spegne e il computer misura la frequenza cardiaca per un minuto. Dopo la stima, attribuisce un voto da F1 a F6 (F1= molto bene; F6= insufficiente), consentendo di valutare la forma fisica dell'utente.

*** La visualizzazione delle funzioni NUMERO DI GIRI AL MINUTO (RPM) e VELOCITÀ (SPEED) si alterna sullo stesso display ogni 5 secondi.**
*** Il calcolo delle calorie si basa su un lavoro medio, a cui sia sottoposto un soggetto di corporatura media e di forza media. Non può essere considerato a fini terapeutici.**

Messa in Moto
Il computer si mette in moto sia premendo uno dei tasti, sia cominciando a pedalare.

AZZERAMENTO

Per azzerare tutte le funzioni, tenere premuto il tasto "**RESET**".

Programmazione dei dati di allenamento

Prima di cominciare l'allenamento, si possono programmare certi dati del computer come Tempo **di allenamento (in intervalli di 1 minuto), la** Distanza **da percorrere (in intervalli di 100 metri), come anche** la soglia massima delle pulsazioni **cardiache (in intervalli di 1 pulsazione). Per far ciò, attivare il computer premendo uno dei 2 tasti "**ZOOM**". Il tasto superiore ZOOM dà accesso alla linea superiore (programmazione del Tempo). Il tasto inferiore ZOOM dà accesso alle funzioni della linea inferiore (programmazione della Distanza e della soglia massima delle pulsazioni cardiache).**
La funzione selezionata lampeggia.
Premere quindi il tasto **"SET UP"** o "**SET DOWN"** fino ad ottenere il valore desiderato.
Il conteggio alla rovescia si mette in moto al primo giro del pedale.
Ad ogni fine di programmazione si sente un suono "**BEEP**".

FUNZIONI DEI TASTI

B.F.S. (Body Fat System): premere per avviare il test. È necessario che il computer sia in posizione Stop e che i dati personali siano stati precedentemente programmati.
SENSORE A INFRAROSSI: premere con i pollici per il test B.F.S. (Body Fat System)

Tempi di recupero
Dopo uno sforzo cardiovascolare, più la frequenza cardiaca diminuisce rapidamente, migliore è la forma fisica dell'utente.
Al termine dell'esercizio, premere il tasto "**RECOVERY**" (5) senza disattivare la funzione polso, il simbolo "**STOP**" in alto a sinistra del display scompare e il computer rileva la frequenza cardiaca per un minuto.
All'inizio del minuto di rilevamento, il computer confronta la Frequenza cardiaca attuale con quella rilevata il minuto precedente. Dopo il calcolo, assegna un voto compreso fra F1 e F6, consentendo la valutazione della forma fisica dell'utente (**F1** = molto bene, **F6** = insufficiente).

RESET: questo tasto consente di azzerare tutti i valori.
Tenendo premuto questo tasto per 4 secondi, il computer emetterà un segnale acustico per 2 secondi e ritornerà nella modalità di regolazione iniziale. I valori delle altre funzioni si azzerano.

UP/DOWN: consente di passare dalla modalità "Manuale" alla modalità "Motivazione 6 programmi", di selezionare il profilo (da P1 a P6), di aumentare o diminuire la resistenza.

Nota sulla funzione cardiaca:
Per ottenere la funzione Pulsazioni, è obbligatorio posizionare entrambe 2 le mani sul sensore di pulsazioni cardiache sul manubrio.

ISTRUZIONI RELATIVE ALLA FUNZIONE (B.F.S.) Body Fat System, TEST DELLA % DI GRASSO:

Al momento del 1° utilizzo:

P1 lampeggia, premere UP/DOWN se si desidera registrare i propri dati personali con un altro numero, quindi convalidare premendo il tasto MODE.

Selezionare Uomo o Donna premendo il tasto UP/DOWN e convalidare con il tasto MODE.
Inserire l'età (AGE) con il tasto UP/DOWN e convalidare con il tasto MODE.
Inserire l'altezza (HEIGHT) con il tasto UP/DOWN e convalidare con il tasto MODE.
Inserire il peso (WHEIGHT) con il tasto UP/DOWN e convalidare con il tasto MODE.
È necessario eseguire questa operazione solo al momento del primo allenamento, perché il computer memorizzerà le impostazioni con P e una cifra compresa tra 1 e 9. Al momento dell'allenamento seguente è sufficiente ricordarsi il codice. La memoria si cancellerà al momento della sostituzione delle pile.

Al momento dei seguenti utilizzi:

premere il tasto UP7DOWN per selezionare il proprio profilo personale da 1 a 9 sullo schermo principale.
È possibile programmare tutti i dati personali nei seguenti intervalli:

Età: da 10 a 99 anni
Altezza: da 100 a 200 cm
Peso: da 20 a 150 kg

Dopo aver memorizzato tutti i dati, premere il tasto B.F.S. (Body Fat System) e appoggiare i pollici sui sensori rossi (sistema a infrarossi) dei sensori tattili per iniziare il test.

Lasciare i pollici sui sensori per 8 secondi. Durante il test sarà visualizzato il simbolo - - - sulla schermata. Se i pollici non sono posizionati correttamente, sarà visualizzato il simbolo di errore E-1 al termine del test.

Concluso il test, la % di grasso corporeo dell'utente e la % di grasso corporeo ideale (BMI) sono visualizzate alternativamente. In seguito a 5 visualizzazioni, il computer torna alle funzioni principali.

Tabella riassuntiva

% Grasso / SESSO	Bassa	Bassa /Media	Media	Media/alta
UOMO	**<13%**	**13% - 25,8%**	**26% - 36%**	**>30%**
Donna	**<23%**	**23% - 35,8%**	**36% - 46%**	**>40%**

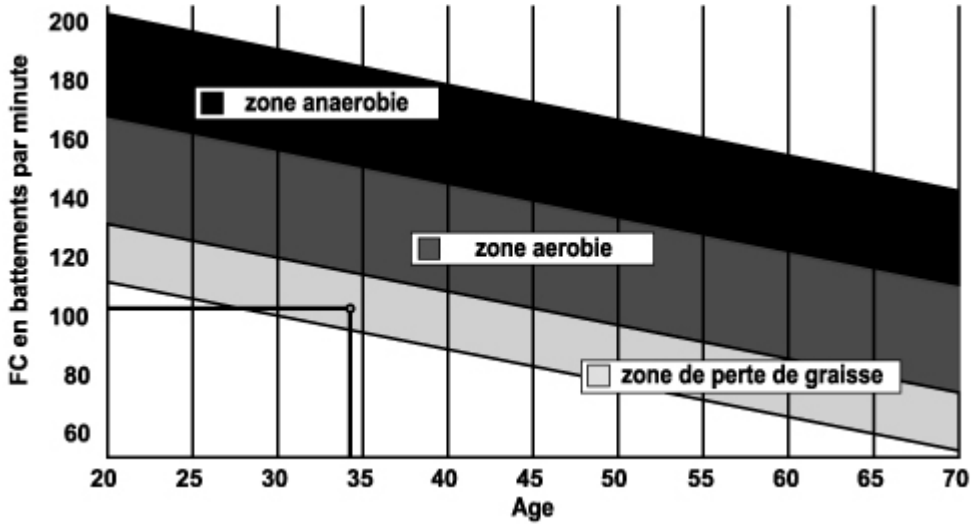
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Attenzione:
Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile tenere conto dell'età, in particolare per le persone con più di 35 anni, e della forma fisica dell'utente. In caso di stile di vita sedentario, senza un'attività fisica regolare, è essenziale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità dell'allenamento. Una volta determinato, non cercare di raggiungere il livello massimo fin dai primi allenamenti. Se si è pazienti, le prestazioni miglioreranno rapidamente.

L'allenamento Cardio-Training:
Consente di sviluppare il sistema cardiovascolare (tonicità del cuore/vasi sanguigni).
Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli necessitano di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le tossine. Il cuore accelera il battito e fa circolare nell'organismo una maggiore quantità di ossigeno, attraverso il sistema cardiovascolare.
Più gli esercizi sono regolari e ripetitivi, più il cuore si sviluppa, allo stesso modo di un normale muscolo. Nella vita quotidiana ciò si traduce nella facoltà di sostenere sforzi fisici più importanti e nell'aumento delle facoltà intellettive.

Definizione della propria Area di lavoro:
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (**180** - età per le persone sedentarie).

L'Area di riscaldamento e di recupero è pari al **55%** della propria FCM.
L'Area di perdita di grasso è compresa tra il **55 / 65%** della propria FCM.
L'Area aerobica è compresa tra il **65 / 85%** della propria FCM.
L'Area anaerobica è compresa tra l'**85%** della propria FCM e quest'ultima.



Le fasi di un allenamento progressivo:

1) Fase di riscaldamento:
Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo **(10-20 min, di più oltre i 50 anni)** che risveglierà i muscoli e aumenterà gradatamente il ritmo cardiaco. Aumentare leggermente le pulsazioni al **55% della propria FCM** (Frequenza cardiaca massima).
Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.
Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare l'eventualità di lesioni tendino-muscolari.

2) Fase di lavoro:
È la parte principale dell'allenamento.
In base ai propri scopi specifici, perdita di peso, miglioramento della resistenza cardiovascolare (lavoro aerobico), sviluppo della resistenza (lavoro anaerobico), è possibile scegliere l'area meta appropriata.
Area di perdita di grasso, 55 - 65%
La frequenza cardiaca deve essere bassa e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'Area è consigliata alle **persone che riprendono un'attività fisico** dopo un lungo tempo di inattività e **che cercano di rimediare al sovrappeso oppure alle persone esposte a problemi cardiaci**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento la durata dell'esercizio deve essere di almeno 30 minuti e la frequenza cardiaca (FC) compresa tra 55 e 65% della FCM.
- Aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per sessione**,
- Esercitarsi **3 o 4 volte alla settimana.**

Zona aerobica, 65 - 85%
Questa zona è consigliata alle **persone che hanno una buona forma fisica e si allenano regolarmente**, Allenandosi in questa zona, si migliora la forma fisica, evitando il sovraffaticamento.
- Durata: **da 20 a 30 minuti per sessione**.
Frequenza: **almeno 3 o 4 volte alla settimana**.

Zona anaerobica
Questa zona è prevista unicamente per atleti veri e propri e non è mai consigliata senza approvazione e controllo medico. Questa zona è destinata unicamente a persone molto allenate. Si utilizza per un allenamento a intervalli (o per brevi sprint) per migliorare o misurare il livello di resistenza.
Il tempo trascorso in questa zona deve essere breve, altrimenti esiste il rischio di incidenti.

3) Fase di recupero:
Si tratta di una riduzione dello sforzo **(da 10 a 20 min.)** che permette un recupero del sistema cardiovascolare **(55% della FCM)** e di evitare o diminuire i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti.
In seguito a una sessione di allenamento, eseguire lo stretching quando le articolazioni sono ancora calde, in modo da distendere i muscoli ed evitare indolenzimenti.

Eseguire gli esercizi di stretching lentamente e delicatamente, senza mai raggiungere la soglia del dolore. Tenere ogni posizione per 30-60 secondi respirando.

Controllo dei progressi
Migliorando il sistema cardiovascolare si otterrà a riposo una **FC (frequenza cardiaca) ridotta**. Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area meta **e sarà più semplice restarvi**. Le sessioni risulteranno sempre più semplici e la resistenza quotidiana aumenterà.
Se, al contrario, la **FC a riposo è più alta del normale**, sarà necessario **riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento.**

Frequenza d'allenamento:
Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.
Da 2 a 3 sessioni alla settimana: circa 30 minuti per sessione.
Da 1 a 2 sessioni alla settimana: circa 50 minuti per sessione.

*Si tratta della fase di lavoro. Le durate indicate non tengono conto delle fasi di riscaldamento e di recupero.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:
Nome o riferimento del prodotto.
Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdi dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 (festivi esclusi).

C.A.R.E. Servizio post vendita
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com

PRESENTATIE

Met deze computer kunnen de diverse functies gelijktijdig worden uitgelezen. Bovendien kan naar keuze 1 van de 3 functies elk met 2 regels worden vergroot (bi-zoom).
De geselecteerde functie kan vergroot worden weergegeven.
De computer heeft ook de functie B.F.S. (Body Fat System) die uw gehalte aan lichaamsvet vaststelt..

NL

FUNCTIES EN WEERGAVE

TEMPERATUUR (TEMP): Weergave van de omgevingstemperatuur.
UUR (CLOCK): Weergave van de tijd gedurende circa 4 minuten na het einde van de training.
MAAND / DATUM / DAG (MONTH / DATE / DAY): Weergave van de maand, datum en dag.
LOAD (weerstandsniveau): Deze computer beschikt over **8** weerstandsniveaus.
SNELHEID (SPEED): Weergave van de snelheid in km/h.
AANTAL SLAGEN PER MINUUT (RPM)*: Weergave van het aantal slagen per minuut.
TIJD (TIME): Weergave van de tijd in minuten en seconden tot 99:00.
AFSTAND (DISTANCE): Weergave van de afgelegde afstand in stappen van 100 meter tot 99,9 km.
CALORIE* (CAL): Weergave van het geschatte calorieverbruik in Kcal.
POLS (PULSE): Weergave van de pols in werkelijke tijd.

* De functie AANTAL SLAGEN PER MINUUT (RPM) en het nummer van het gekozen profiel (P1 tot P6) worden na elkaar om de 5 seconden in hetzelfde venster aangegeven.
* Het geschatte calorieverbruik voor een gemiddelde inspanning door een persoon met een gemiddelde lichaamsbouw en kracht. Deze functie mag niet voor therapeutische doeleinden worden gebruikt.

De computer wordt ingeschakeld door een willekeurige toets in te drukken of door met de training te beginnen.

RESET
Alle functies worden naar nul teruggesteld door de "**MODE**" toets ingedrukt te houden.

Programmering van de trainingsgegevens

Voor het begin van de training is het mogelijk bepaalde gegevens in de computer te programmeren, zoals de **Trainingstijd** (in stappen van 1 minuut), de **Afstand** die afgelegd moet worden (in stappen van 100 meter) en de **Maximale hartslag** (in stappen van 1 hartslag).
Voor de programmering moet de computer worden ingeschakeld door een willekeurige toets in te drukken. Vervolgens het gegeven selecteren dat geprogrammeerd moet worden door 1 van de 2 "**ZOOM**" **(3**) toetsen in te drukken. De bovenste

ZOOM toets geeft toegang tot de bovenste regel (programmering van de Tijd). De onderste ZOOM toets geeft toegang tot de functies van de onderste regel (programmering van de Afstand en de Maximale hartslag). De gekozen functie knippert. Hierna de toets "**SET UP**" of "**SET DOWN**" **(2)** indrukken tot de gewenste waarde wordt verkregen.

De geprogrammeerde gegevens worden afgeteld zodra met trainen wordt begonnen.
Aan het einde van elke programmering klinkt een "**PIEP**" toon.

Aanwijzing over de hartslagfunctie:

Voor het gebruik van de hartslagfunctie moeten de 2 handen op de hartsensoren van het stuur worden geplaatst.

De met de stuursensoren gemeten waarden voor de hartslag kunnen afhankelijk van de persoon meer of minder grote afwijkingen vertonen onder invloed van de bouw van de handen en de druk die door de handen op de sensoren wordt uitgeoefend.

De waarden van de hartslag mogen niet voor therapeutische doeleinden worden gebruikt.

VERVANGING VAN DE BATTERIJEN

Het vakje openen en de twee batterijen van **1,5 V** type **R6** - **LR6** vervangen.

FUNCTIES VAN DE TOETSEN

B.F.S. (Body Fat System)

Deze toets indrukken om de test te starten. De computer moet in de Stop positie staan en de persoonlijke gegevens moeten eerder geprogrammeerd zijn.
INFRAROOD SENSOREN: Voor de B.F.S. (Body Fat System) test moeten de duimen op deze sensoren worden geplaatst.

SET

De gebruiker kan deze toets indrukken om de gegevens TIME (tijd), DISTANCE (afstand), PULSE (hartslag) of CAL (calorieën) in te stellen.

RESET

Met deze toets kunnen alle waarden terug naar nul worden gesteld.
De computer geeft een pieptoon van 2 seconden en keert terug naar de aanvankelijke instelling als deze toets 4 seconden lang ingedrukt wordt gehouden. De waarden van de andere functies worden naar nul teruggesteld.

UP / DOWN

en de weerstand worden verhoogd of verlaagd.

Zoom

Met deze toets kan de keuze tussen

SPECIALE AANWIJZINGEN VOOR DE B.F.S. (Body Fat System) FUNCTIE EN TEST VAN HET VETPERCENTAGE

Voor het eerste gebruik:

P1 knippert, **UP/DOWN** indrukken om uw persoonlijke gegevens op te slaan onder een ander nummer, vervolgens bevestigen met de Zoom toets.
Met de **UP/DOWN** toets kiezen tussen Man en Vrouw, vervolgens bevestigen met de Zoom toets.
Uw leeftijd (AGE) invoeren met de **UP/DOWN** toets, bevestigen met de Zoom toets.
Uw lengte (HEIGHT) invoeren met de **UP/DOWN** toets, bevestigen met de Zoom toets.
Uw gewicht (WEIGHT) invoeren met de **UP/DOWN** toets, bevestigen met de Zoom toets.
Deze ingreep is alleen nodig voor de eerste training, aangezien de computer deze gegevens in het geheugen opslaat onder **P** en een getal tussen **1 - 9**. Voor de volgende training volstaat het deze code opnieuw op te roepen. Het geheugen wordt gewist als de batterijen worden vervangen.

Tijdens het volgende gebruik:

De **UP/DOWN** toets indrukken om uw persoonlijke profiel te selecteren

tussen 1 - 9 in het hoofdscherm.

Elk van de persoonlijke gegevens kan binnen de volgende waarden worden geprogrammeerd:
Leeftijd: **van 10 tot 99 jaar**
Lengte: **van 100 tot 200 cm**
Gewicht: **van 20 tot 150 kg**

Als alle gegevens in het geheugen staan, de **B.S.F.** (Body Fat System) toets indrukken en uw duimen op elk van de rode sensoren (infrarood systeem) plaatsen om de test te beginnen.

Uw duimen 8 seconden lang geplaatst houden. Tijdens de test verschijnt het symbool **- - -** op het scherm. Met slecht geplaatste duimen verschijnt het foutensymbool **E-1** aan het einde van de test.

Na de test verschijnen afwisselend uw **% lichaamsvet** en het **ideale % lichaamsvet** (BMI). Na 5 weergaven keert de computer terug naar de hoofdfuncties.

Samenvattend overzicht nr. 1

Vet % **Geslacht**		**Laag / Gemiddeld**	**Gemiddeld**	**Gemiddeld / Hoog**
Man	< 13%	13% - 25.8%	26% - 36%	> 30%
Vrouw	< 23%	23% - 35.8%	36% - 46%	> 40%

TRAININGSTIPS

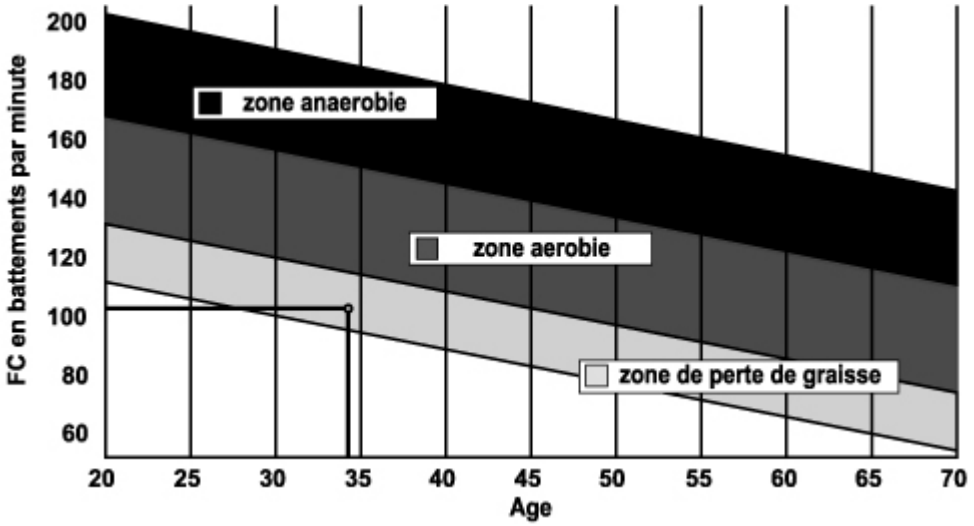
Attentie:
Voor de programmering van uw training moet u rekening houden met uw leeftijd (met name als u ouder dan 35 jaar bent) en uw lichamelijke conditie. Als u eerder een zittend leven heeft, zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het absoluut noodzakelijk eerst uw arts te raadplegen om het intensiteitniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

De harttraining (cardiotraining):
Deze training heeft tot doel uw hart en bloedvaten te versterken.
Tijdens een harttraining hebben de spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig en moeten de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd. Ons hart versnelt het ritme en voert via het hart en vaatstelsel een grotere hoeveelheid zuurstof naar het organisme.
Een herhaalde en regelmatig uitgevoerde training versterkt het hart net als alle andere gewone spieren. In het dagelijkse leven komt dit tot uitdrukking in een groter vermogen lichamelijke inspanningen te kunnen verwerken en in een vergroting van de intellectuele capaciteiten.

Bepaling van uw doelzone:
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

De zone voor opwarming en afkoeling na de inspanning is gelijk aan **55%** van uw MHF.
De zone voor vetverlies ligt tussen **55 / 65%** van uw MHF.
De aërobe zone ligt tussen **65 / 85%** van uw MHF.

De anaërobe zone ligt tussen **85% / 100%** van uw MHF.



<u>De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:</u>

1) Een fase van opwarming (warming-up):
Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.
Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden.
U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:
Dit is het hoofdgedeelte van de training.
Afhankelijk van uw eigen doelstellingen en uw lichamelijke conditie kunt u de passende doelzone kiezen en gericht trainen: <u>gewichtsverlies</u>, <u>verbetering van uw hart en bloedvaten</u> (aërobe training) of <u>vergroting van uw uithoudingsvermogen</u> (anaërobe training).

De zone voor vetverlies, 55 - 65%
De hartfrequentie moet laag en de trainingsduur vrij lang zijn. Deze zone wordt met name aangeraden voor **personen die opnieuw een lichamelijke inspanning doen** na een lange periode van inactiviteit, **personen die overtollig gewicht willen kwijtraken** of **personen die hartproblemen ondervinden**. U moet niet vergeten dat voor dit type training de trainingsduur minstens 30 minuten moet zijn en dat de hartfrequentie (HF) tussen 55 en 65% van de MHF moet liggen.
- Geleidelijk verhogen **van 30 naar 60 minuten per training**.
- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

De aërobe zone, 65 - 85%
Deze zone wordt aanbevolen voor **personen met een goede lichamelijke conditie die regelmatig trainen**. Met een training in deze zone vergroot u uw lichamelijke conditie en brengt u de gevolgen van stress en een druk leven terug.
- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%
Deze zone is alleen geschikt voor geoefende atleten en wordt afgeraden zonder toestemming of begeleiding door een arts. Deze zone is alleen bedoeld voor goed getrainde personen en wordt gebruikt voor intervaltrainingen (of korte sprintoefeningen) om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten.
De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om ongevallen uit te sluiten.

3) Een fase van afkoeling (cool-down):
Dit is de afbouwfase voor de inspanning (**10 tot 20 minuten**) om het hart en bloedvaten weer tot rust te laten komen (**55% van de MHF**) en het risico van spierpijn, kramp en stijfheid te voorkomen of verkleinen.

De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid.
U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

Controleer uw vooruitgang

De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen.
Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.

Trainingsfrequentie:
Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.
2 tot 3 trainingen per week = circa 30 minuten per keer.
1 tot 2 trainingen per week = circa 50 minuten per keer.

*** Het gaat om de trainingsfase. De aangegeven tijden houden geen rekening met de opwarming en afkoelin**
Laat u niet ontmoedigen door uw eerste trainingssessies: motiveer u door vaste trainingstijden te plannen. Veel succes!

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de **referentie van het artikel**.
Het **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.
artikel in deze handleiding wordt aangegeven.

U kunt contact met ons opnemen van maandag tot donderdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 17.00 uur; (behalve o feestdagen).

C.A.R.E. Klantendienst
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com

UZYTKOWANIE LICZNIKA

OPIS
Urzadzenie zapewnia jednoczesne odczytywanie róznych funkcji. Nie pozwala juz wiecej utyc, czemu sluza 3 funkcje w kazdej z dwóch linii (Mode BI-ZOOM).
Umozliwia powiekszenie na ekranie wybranej funkcji.
Posiada funkcje B.F.S. (Body Fat System), która wskazuje poziom tkanki tluszczowej.

PL

FUNKCJE I EKRAN

TEMPERATURA (TEMP): Wyswietla temperature otoczenia
ZEGAR (CLOCK): Wyswietla czas do okolo 4 minut po zakonczeniu cwiczenia.
MIESIAC/ ROK/ DZIEN (MONTH/ DATE /DAY): Wyswietla miesiac, rok i dzien
LOAD (poziom oporu): dostepnych jest 8 poziomów oporu.
PREDKOSC (SPEED): Wyswietla predkosc w km/h
ILOSC OBROTÓW NA MINUTE (RPM)*: Wyswietla ilosc obrotów pedalów na minute.
CZAS (TIME): Wyswietla czas w minutach i sekundach az do 99:00
ODLEGLOSC: Wyswietla przebyta odleglosc w odstepach co 100 metrów, az do 99.9 km
KALORIE* (CAL): Wyswietla obliczone zuzycie kalorii w jednostkach Kcal
PULS (PULSE): Wyswietla puls w czasie rzeczywistym.

***Funkcja ILOSC OBROTÓW NA MINUTE (RPM) oraz numer wybranego profilu (P1 – P6) sa wyswietlane na przemian w tym samym oknie co 5 sekund.**
***Kalorie obliczane sa w oparciu o sredni wysilek oraz uzytkownika o sredniej budowie ciala i sile. Nie stosowac w celach terapeutycznych.**

Programowanie parametrów treningowych:
Przed rozpoczeciem treningu mozna zaprogramowac pewne parametry urzadzenia takie, jak czas cwiczen (ustawienie co minute), dystans do pokonania (co 100 metrów) oraz maksymalny pulap uderzen serca (co1 uderzenie). W tym celu nalezy wlaczyc urzadzenie naciskajac na jeden z przycisków, wybrac parametr do

ustawienia naciskajac na 1 z 2 przycisków „**ZOOM**” (3). Górny przycisk **ZOOM** pozwala zaprogramowac czas. Dolny przycisk **ZOOM** pozwala zaprogramowac takie funkcje urzadzenia, jak dystans do pokonania i maksymalny pulap uderzen serca. Wybrana funkcja miga.
Na koncu nacisnac przycisk „SET UP” lub „SET DOWN” (2) az do otrzymania pozadanego wskaznika.
Obliczenia rozpoczynaja sie wraz z rozpoczeciem pedalowania.
Na koncu kazdego programowania wlacza sie sygnal dzwiekowy „**BIP**”.

Uwagi dotyczace funkcji pomiaru tetna:

Aby uruchomic funkcje pomiaru Tetna nalezy polozyc obie dlonie na czujnikach pracy serca na kierownicy.
Wartosci tetna rejestrowane za pomoca czujników na kierownicy moga podlegac wiekszym lub mniejszym zmianom, zwiazanym z indywidualna budowa dloni lub sila nacisku na czujniki.
Wartosci pomiaru tetna nie powinny byc brane pod uwage w celach terapeutycznych.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

B.F.S. (Body Fat System): Nacisniecie powoduje rozpoczecie testu. Komputer musi znajdowac sie w pozycji Stop, a indywidualne dane musza byc uprzednio zaprogramowane.
CZUJNIKI PODCZERWIENI: Uzywac do testu B.F.S (Body Fat System) za pomoca kciuków.

SET: Sluzy do ustawiania takich funkcji, jak **TIME** (czas); **DISTANCE** (odleglosc); **PULSE** (tetno); **CAL** (kalorie).

ZOOM: Przycisk uzywany do wybierania/potwierdzania podczas programowania danych.

RESET: Umozliwia wyzerowanie wszystkich wartosci.
Po nacisnieciu tego przycisku przez 4 sekundy komputer wyda 2 sekundowy sygnal i przejdzie do trybu ustawien poczatkowych. Wartosci innych funkcji zostana wyzerowane.

UP / DOWN: pozwala przejsc z trybu „Recznego” do trybu

ENTER: Przycisk ten pozwala: potwierdzic wybór trybu

INSTRUKCJE DOTYCZACE FUNKCJI (B.F.S.) Body Fat System
TEST WSKAZNIKA % TKANKI TLUSZCZOWEJ:
Przy 1-szym uzytkowaniu:

P1 pulsuje, nacisnac UP/DOWN, jesli chca Panstwo zapisac swoje indywidualne dane pod innym numerem, nastepnie zatwierdzic przyciskiem Zoom.

Uzywajac przycisku UP/DOWN wybrac plec Mezczyzna / Kobieta, nastepnie zatwierdzic przyciskiem Zoom.
Uzywajac przycisku UP/DOWN wprowadzic swój wiek (AGE), zatwierdzic przyciskiem Zoom.
Uzywajac przycisku UP/DOWN wprowadzic swój wzrost (HEIGHT), zatwierdzic przyciskiem Zoom.
Uzywajac przycisku UP/DOWN wprowadzic swoja wage (WHEIGHT), zatwierdzic przyciskiem Zoom.
Czynnosci te sa niezbedne tylko przy pierwszym treningu, poniewaz komputer bedzie przechowywal je w pamieci pod oznaczeniem P oraz cyfra od 1 do 9. Przy nastepnym treningu wystarczy podac kod. Pamiec zostaje wykasowana przy wymianie baterii.

Przy kolejnych treningach:

Nacisnac przycisk UP/DOWN, aby wybrac swój indywidualny profil pomiedzy 1 – 9 na ekranie glównym.
Kazda z indywidualnych danych moze byc zaprogramowana w nastepujacym przedziale:
Wiek: 10 – 99 lat
Wzrost: 100 cm – 200 cm
Waga: 20 – 150 kg

Kiedy wszystkie dane zostana wprowadzone do pamieci, nacisnac przycisk B.F.S. (Body Fat System) i polozyc kciuki na czerwonych czujnikach (system podczerwieni) czujników dotykowych, w celu rozpoczecia testu.

Przyciskac kciuki przez 8 sekund. W czasie testu na ekranie pokaze sie symbol - - -. Jesli kciuki sa zle polozone, na koniec testu pokaze sie symbol E-1 informujacy o bledzie.

Po zakonczeniu testu na ekranie wyswietla sie na przemian: Panstwa wskaznik % tkanki tluszczowej oraz idealny wskaznik % tkanki tluszczowej (BMI). Po 5-krotnym wyswietleniu komputer powraca do glównych funkcji.

Tabela podsumowujaca nr 1

% Tkanki tluszczowej Plec	Niski	Niski / Sredni	Sredni	Sredni / Wysoki
Mezczyzna	<13%	13% - 25,8%	26% - 36%	>30%
Kobieta	<23%	23% - 35,8%	36% - 46%	>40%

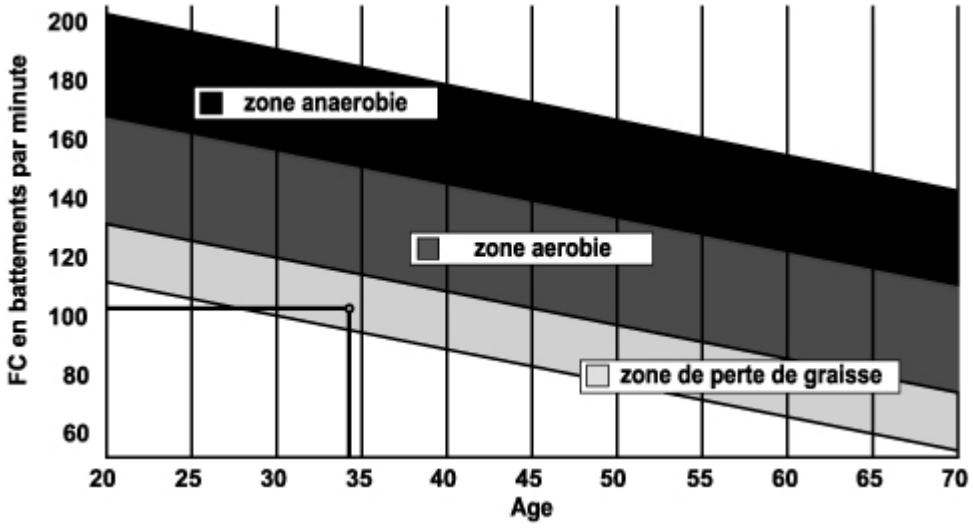
RADY DOTYCZACE TRENINGU

Uwaga:
Przed zaprogramowaniem swojego treningu nalezy koniecznie uwzglednic swój wiek, zwlaszcza w przypadku osób powyzej 35 roku zycia, oraz kondycje fizyczna. Jesli prowadza Panstwo siedzacy tryb zycia pozbawiony regularnej aktywnosci fizycznej, nalezy obowiazkowo skonsultowac sie z lekarzem, aby okreslic poziom intensywnosci Panstwa treningu. Po jego ustaleniu prosze nie starac sie osiagnac maksimum swoich mozliwosci juz na pierwszych treningach. Prosimy o cierpliwosc a Panstwa mozliwosci szybko wzrosna.

Trening Cardio-Training:
Pozwala wzmocnic uklad sercowo-naczyniowy (wzmocnienie serca / naczyn krwionosnych).
Podczas Cardio-Training miesnie pobieraja wiecej tlenu i substancji odzywczych oraz eliminuja ich resztki. Serce zaczyna bic szybciej i za pomoca ukladu sercowo-naczyniowego dostarcza organizmowi wieksza ilosc tlenu.
Im wiecej sie wykonuje regularnie powtarzanych cwiczen, tym bardziej serce rozwija sie, tak jak zwykly miesien. W codziennym zyciu przeklada sie to na zdolnosc do wytrzymywania duzego wysilku fizycznego i zwiekszenie mozliwosci intelektualnych.

Okreslenie Strefy treningu:
Maksymalne tetno (FCM) = 220 – wiek (180 – wiek dla osób prowadzacych siedzacy tryb zycia).

Strefa rozgrzewki i odpoczynku jest równa 55% FCM.
Strefa Utraty Tkanki Tluszczowej miesci sie miedzy 55 / 65% FCM.
Strefa Aerobowa miesci sie miedzy 65 / 85% FCM.
Strefa Anaerobowa miesci sie miedzy 85% FCM a FCM.



Kolejne etapy treningu:

1) Faza rozgrzewki:
Kazdy trening nalezy rozpoczac stopniowa rozgrzewka (10-20 min, wiecej powyzej 50 lat), która pobudzi miesnie do pracy i lekko podwyzszy rytm serca. Zwiekszac delikatnie tetno, az do 55% FCM (Maksymalne tetno).
Utrzymac tetno na tym poziomie przez caly czas rozgrzewki.
Jesli rozpoczna Panstwo zbyt szybko trening, zwiekszaja zagrozenie kontuzjami sciegien i miesni.

2) Faza pracy:
Jest to zasadnicza czesc treningu.
W zaleznosci od indywidualnych celów, utrata wagi, poprawa ukladu sercowo-naczyniowego (trening aerobowy), rozwijanie wytrzymalosci (trening anaerobowy), istnieje mozliwosc wybrania adekwatnej strefy treningu.

Strefa Utraty Tkanki Tluszczowej, 55 – 65%
Tetno powinno byc obnizone, a czas wykonywania cwiczenia wydluzony. Ta strefa jest zalecana dla osób, które podjely aktywnosc fizyczna po dlugiej przerwie, chca stracic na wadze lub maja problemy z sercem. Nalezy pamietac, ze przy tym rodzaju treningu czas trwania cwiczenia powinien wynosic minimum 30 minut a tetno miescic sie miedzy 55 a 65% FCM.

- Stopniowo zwiekszac sesje treningowa do 30 – 60 minut.
- Cwiczyc 3 lub 4 razy w tygodniu.

Strefa Aerobowa, 65-85%
Zalecana dla osób majacych dobra kondycje fizyczna i trenujacych regularnie. Cwiczac w tej strefie poprawiaja Panstwo swoja kondycje fizyczna unikajac przeciazenia.

- Czas trwania: 20 – 30 minut
- Czestotliwosc: Przynajmniej 3 lub 4 razy w tygodniu.

Strefa Anaerobowa, 85%-FCM
Ta strefa jest przewidziana wylacznie dla wyczynowych sportowców i nie jest absolutnie zalecana bez zgody lub nadzoru lekarskiego. Jest przewidziana dla bardzo dobrze wytrenowanych osób. Jest uzywana podczas treningów w odstepach (lub podczas sprintów), aby poprawic lub zmierzyc poziom wydolnosci.
Czas cwiczenia w tej strefie powinien byc krótki, w przeciwnym razie grozi kontuzja.

3) Faza odpoczynku:
Redukcja wysilku (10 – 20 min.). Pozwala uspokoic uklad sercowo-naczyniowy (55% FCM) oraz wyeliminowac lub zmniejszyc bóle miesni, skurcze lub zmeczenie.
Rozciaganie powinno nastepowac po sesji cwiczen rozciagajacych, gdy stawy sa jeszcze rozgrzane.
Rozluznia miesnie i pozwala uniknac przemeczenia.
Rozciagnac sie powoli i delikatnie, nigdy nie nalezy rozciagac sie, az do wystapienia uczucia bólu. Wytrzymac przez 30 do 60 sekund, robiac wydech.

Kontrola postepu

W czasie poprawy ukladu sercowo-naczyniowego podczas odpoczynku tetno sie zmniejsza. Dluzej trwa osiagniecie strefy treningu i latwiej jest ja utrzymac. Sesje wydadza sie coraz latwiejsze, a Panstwo beda bardziej wytrzymali na co dzien.
Jesli, przeciwnie, tetno podczas relaksu bedzie wyzsze niz zwykle, nalezy odpoczac lub zmniejszyc intensywnosc treningu.

Czestotliwosc treningu:
Trening codzienny = okolo 10 minut na sesje.
2 – 3 sesje w tygodniu = okolo 30 minut na sesje.
1 – 2 sesji w tygodniu = okolo 50 minut na sesje.

*Chodzi o faze pracy. Podane czasy nie uwzgledniaja fazy rozgrzewki i odpoczynku.

Nie nalezy zniechecac sie pierwszymi treningami, tylko motywowac sie planujac stale strefy treningu. Powodzenia!

ZAMAWIANIE POSZCZEGÓLNYCH CZESCI

W trosce o skutecznosc, prosimy o posiadanie nastepujacych elementów przed powiadomieniem naszego serwisu gwarancyjnego:

Nazwa lub numer referencyjny produktu.
Numer fabryczny umieszczony na stelazu glównym lub opakowaniu.
Numer czesci brakujacej lub wadliwej wskazany na rysunku eksplozyjnym umieszczonym w tej instrukcji.

Prosimy o kontakt od poniedzialku do czwartku w godzinach od 9.00 do 12.00 i od 13.00 do 17.00 oraz(oprócz dni swiatecznych).

C.A.R.E. Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Faks: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com